



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Pengaruh *Cognitive Restructuring Technic* Menggunakan
Terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman Terhadap
Penurunan Tingkat Stres Kerja Karyawan di Gresik**

SKRIPSI

Oleh :

Rizqiyah Qothrun Nada (NIM : B73219086)

Dosen Pembimbing :

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.

(NIP : 197708082007101004)

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

2022

**PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN
PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Rizqiyah Qothrun Nada

NIM : B73219086

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul "**Pengaruh *Cognitive Restructuring Technic* Menggunakan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman untuk Menurunkan Stres Kerja Karyawan di Gresik**" adalah benar merupakan karya sendiri. Hal hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran pada karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi.

Surabaya,



Rizqiyah Qothrun Nada

B73219086

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Rizqiyah Qothrun Nada
NIM : B73219086
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh *Cognitive Restructuring Technic*
Menggunakan Terapi Murottal Al-Qur'an
surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat
Stres Kerja Karyawan di Gresik.

Proposal ini telah diterima dan telah disetujui untuk diajukan

Surabaya, September 2022

Menyetujui Pembimbing,



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.

NIP : 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Pengaruh *Cognitive Restructuring Technic* Menggunakan
Terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman Terhadap
Penurunan Tingkat Stres Kerja Karyawan di Gresik

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Rizqiyah Qothrun Nada

B73219086

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 10 Januari 2023

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq,
S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.

Penguji II

Dr. Agus Santoso, M.Pd

Penguji III

Yusria Ningsih, M. Kes

Penguji IV

Dra. Faizah Noer Laela



Dekan,
Dr. Mub. Chotul Arif, S. Ag., M.Fil.I.
No. 087110171998031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizqiyah Qothrun Nada
NIM : B73219086
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : rizqiyahqn01@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

Yang berjudul :

Pengaruh *Cognitive Restructuring Technic* dengan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah

Ar-Rahman untuk Menurunkan Stres Kerja Karyawan di Gresik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Rizqiyah Qothrun Nada)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Rizqiyah Qothrun Nada, NIM. B73219086, 2023.
Pengaruh *Cognitive Restructuring Technic* Menggunakan
Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman untuk
Menurunkan Stres Kerja Karyawan di Gresik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik *cognitive restructuring* menggunakan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman untuk menurunkan stress kerja karyawan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen *Pre Experimental Designs (nondesigns) One Group Pretest-Postest*. Peneliti ingin melihat perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* pada para karyawan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel} diperoleh hasil $t_{hitung} < t_{tabel} = 2,473 < 2,77645$ yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan pengujian hipotesis dengan menggunakan perbandingan signifikansi diperoleh hasil Sig (2-tailed) adalah sebesar 0,069 dan $0,069 > 0,05$ atau H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dari kedua pedoman yang digunakan menyatakan hal yang sama bahwa terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress kerja karyawan di Gresik setelah dilakukannya penelitian dan terapi.

Kata Kunci : *Cognitive Restructuring Technic*, Terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman, Stres Kerja Karyawan,

ABSTRACT

Rizqiyah Qothrun Nada, NIM. B73219086, 2023. The Effect of Cognitive Restructuring Technic Using Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Therapy to Lower Employee Work Stress in Gresik.

This study aims to determine the effect of providing cognitive restructuring techniques using Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman therapy to reduce employee work stress.

The method used in this research is quantitative research method with experimental research design Pre Experimental Designs (nondesigns) One Group Pretest-Posttest. Researchers want to see the difference between the results before and after the treatment given to employees.

The results showed that the results of hypothesis testing using the comparison of t_{count} and t_{table} obtained the results of $t_{count} < t_{table} = 2.473 < 2.77645$ which means H_0 is accepted and H_a is rejected. Meanwhile, hypothesis testing using a comparison of significance obtained Sig (2-tailed) results is 0.069 and $0.069 > 0.05$ or H_0 is accepted and H_a is rejected. So from the two guidelines used, it states the same thing that Al-Qur'an murottal therapy surah Ar-Rahman has an effect on reducing employee work stress levels in Gresik after research and therapy.

Keywords : Cognitive Restructuring Technic, Murottal Therapy Al-Qur'an surah Ar-Rahman, Employee Job Stress,

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
BAB I	2
PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	10
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II	14
KAJIAN TEORETIK	14
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
B. Kerangka Teori	17
C. Paradigma Penelitian	48

D. Hipotesis Penelitian	49
BAB III	50
METODE PENELITIAN	50
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	50
B. Lokasi Penelitian	51
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	52
D. Variabel dan Indikator Penelitian	52
E. Tahap-Tahap Penelitian	55
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian	58
H. Teknik Analisis Data	59
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	60
B. Penyajian Data	62
C. Pengujian Hipotesis	72
D. Pembahasan Hasil Penelitian	77
BAB V	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	80
C. Keterbatasan Peneliti	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lingkungan pekerjaan sangatlah berperan penting bagi para karyawan. Karyawan merupakan aset penting yang dimiliki oleh industri yang mampu memajukan kualitas dan eksistensi industri. Dengan akal, bakat, tenaga, keinginan, pengetahuan, perasaan, dan kreatifitas yang dimilikinya.² Karena itu penting bagi karyawan untuk memiliki lingkungan pekerjaan yang baik dan sesuai, agar diantara karyawan dan industri merasa saling diuntungkan. Seorang karyawan dikatakan menguntungkan apabila dapat bekerja dengan produktif dengan keterampilan dan karakteristik baik yang dimiliki. Kedua hal tersebut dapat diperoleh dari dukungan, manajemen dan tersedianya sumber daya yang memadainya yang diberikan oleh industri. Namun faktanya kondisi para karyawan kerap kali terabaikan, baik kondisi fisik maupun mentalnya. Sehingga tidak jarang mengakibatkan kondisi yang mengganggu bagi karyawan dan menimbulkan stres.

Stres dalam Bahasa Latin, berasal dari kata "*Stringere*" yang berarti "keluar dari kesukaan (*draw tight*)". Istilah tersebut menjelaskan bahwa stress adalah suatu kondisi dimana seorang

² Anwar Prabu Mangkunegara A. A. "*Manajemen Sumber Daya Alam*" (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 60

individu mengalami kesusahan atau penderitaan yang menimbulkan paksaan, tekanan, dan ketegangan secara mental.³ Sedangkan dalam Bahasa Inggris, berasal dari kata “*Stress*” yang dalam kamus *oxford* memiliki beberapa pengertian : (1) tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; (2) tekanan yang pada suatu benda yang dapat merusak benda atau mengubah bentuk benda tersebut; (3) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi yang terganggu; dst.⁴

Stres yang terjadi pada individu merupakan hal yang normal dan dapat terjadi kapanpun, dimanapun dan pada siapapun. *World Health Organization (WHO)* menganggap stres kerja sebagai penyakit abad 20, dimana stres kerja menjadi lebih banyak terjadi hampir disetiap pekerjaan di seluruh dunia dan telah menjadi *epidemic global*.⁵

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³ Juli Ardani, dkk. “*Analisis Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja pada Staf Rekam Medis di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram*” *Jurnal Magesiter Manajemen (JMM)* Vol. 6 No. 1 (Mataram, 2017) hlm. 1

⁴ A.S. Hornby . “*Oxford Advanced Learner’s Dictionary*”. (New York : Oxford University Press, 1995) hlm. 1286

⁵ Wildani, A. A. “*Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Dinas Kesehatan Kota Depok.*” Skripsi Sarjana (Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan, 2013).

Stres yang terjadi pada karyawan diawali dengan adanya penyebab stres (*stressor*). *Stressor* yang tidak dapat ditangani dengan baik akan menimbulkan stress pada karyawan, yang memunculkan beberapa gejala berupa gangguan fisik, emosional, dan perilaku.⁶ Stress kerja yang terjadi pada karyawan tidak jauh-jauh dengan pengertian dari beberapa istilah diatas. Yaitu suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya,⁷ yang mana juga memunculkan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari *stressor* (penyebab stres) pada individu dalam sebuah industri.⁸

Stres kerja tidak hanya disebabkan oleh lingkungan kerja. Melainkan upah, beban pekerjaan, bahkan atasan juga berpengaruh. Hal-hal tersebut akan menyebabkan menurunnya produktifitas kerja/kinerja, ketidakhadiran di tempat kerja, gangguan fisik dan psikis, bahkan hilangnya minat pada pekerjaan. Stres kerja merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius, baik dari segi tingginya angka kejadian maupun dampak yang ditimbulkan oleh stres kerja tersebut. Seperti yang dirasakan oleh konseli,

⁶ Ishardita Pambudi Tama & Dewi Hardiningtyas, Psikologi Industri: Dalam Perspektif Sistem Industri, (Malang: UB Press, 2017) hlm. 58

⁷ Anwar Prabu, "Manajemen Sumber Daya Manusia" (Jakarta, 1993)

⁸ H. Yan & S. Xie. "How Does Auditors Work Stress Affect Audit Quality? Empirical Evidence from the Chinese Stock Market " China Journal of Accounting Research Vol.9 No. 4 (2016) hlm. 305-319

dimana konseli mengalami ketidaknyamanan dalam pekerjaannya karena terdapat beban yang diperoleh dari lingkungan maupun beban pekerjaan tersebut. Rasa tidak nyaman tersebut berpengaruh pada kinerja dan Kesehatan konseli.

Tingkatan stress kerja yang dihadapi oleh karyawan juga dapat di pengaruhi oleh adanya kognisi (pola pikir) individu. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti menggunakan salah satu metode konseling yang menurut peneliti cocok untuk mengatasi stress kerja yang dialami oleh karyawan, yaitu *Cognitive Restructuring (CR)*. Melalui metode tersebut karyawan dibantu untuk menstruktur ulang kognisinya yang terbiasa berpikiran negatif yang kemudian memunculkan bahkan meningkatkan tingkat stres kerja.⁹

Maka dari itu, penting bagi karyawan untuk mendapatkan bantuan berupa terapi agar mampu mengentaskan masalah yang tengah dihadapinya. Layanan tersebut bisa diberikan dalam bentuk terapi murottal Al-Qur'an, yang mana Al-Qur'an sendiri memiliki fungsi sebagai petunjuk bagi manusia, sebagai obat, pengingat, cahaya, rahmat, pengajaran, dan masih banyak lainnya¹⁰.

⁹ Runia Hanifa, dkk. "*COGNITIVE RESTRUCTURING DAN DEEP BREATHING UNTUK PENGENDALIAN KECEMASAN PADA PENDERITA FOBIA SOSIAL*" *Social Work Journal*. Vol.6 No.2 hlm. 230

¹⁰ Agus Sukirno, "*Keterampilan dan Teknik Konseling*", (Serang, A-Empat, tt) hlm. 73, 102-116

Dalam Al-Qur'an sendiri telah dijelaskan seberapa besar kekuatan AL-Qur'an bagi orang-orang yang beriman atau mempercayainya, seperti yang terdapat pada Q.S Al-Isra [17] : 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mempercepat proses penyembuhan¹¹. Pernyataan tersebut telah dibuktikan oleh Ahmad Al-Qadhi yang melakukan penelitian mengenai pengaruh AlQur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif.¹²

¹¹ Meilina Ratna Diandi, dkk. “Efektivitas Terapi Murottal AL-Qur'an Terhadap Stress Mencit (*Mus Musculus*)” Jurnal Islamic Pharm. Vol. 06 No.01 (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021) hlm. 29

¹² P. Remolda. “Pengaruh Al-qur'an terhadap Fisiologi dan Psikologi Manusia (Online)” (2009).
http://www.medicalzone.org/index.php?option=com_content

Selain itu di dalam Al-Qur'an juga seringkali ditemukan ayat-ayat yang erat kaitannya atau hubungannya dengan dinamika kejiwaan manusia. Dan hal tersebut dapat dijadikan sebagai referensi ilmu psikoterapi dalam mengatasi tingkat stress dan kecemasan pada individu. Salah satu surat dalam Al-Qur'an yang berfungsi sebagai syifa' dan dapat digunakan sebagai terapi murottal adalah surat Ar-Rahman. Surat Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah merupakan surat ke 55 didalam Al-Qur'an dan terdiri dari 78 ayat. Surat ini tergolong dalam surat Makiyah.¹³

Surat Ar-Rahman memiliki makna mendalam tentang nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Didalamnya terdapat hal istimewa yang berupa pengulangan ayat yang artinya "Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?" Setiap kali Allah memaparkan kenikmatan yang diberikan kepada hamba-hamban-Nya, Allah selalu bertanya dengan kalimat tersebut setelah Allah SWT memaparkan nikmat yang diberikan-Nya kepada hamba-Nya. Kalimat tersebut mengalami pengulangan

<http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/&view=article&id=130:pengaruh-al-quran-terhadap-fisiologi-dan-psikologi-manusia&catid=10:penelitian-ilmiah> diakses pada 20, Agustus 2022

¹³ Ahsin W., "*Kamus Ilmu Al-Qur'an*", (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 246.

sebanyak 31 kali.¹⁴ Pembacaan surat Ar-Rahman dengan baik dan memahami makna yang terkandung didalamnya dapat membuat seorang hamba merasakan nikmat kebahagiaan yang dapat diartikan sebagai rasa tenang dan tentram.¹⁵

Maka menurut peneliti, pemberian terapi murottal Al-Qur'an berperan terhadap tingkat stress kerja yang dialami oleh karyawan. Untuk mengetahui apakah terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman benar memiliki pengaruh terhadap tingkat stress kerja karyawan, peneliti perlu melakukan penelitian lebih mendalam. Peneliti juga berharap skripsi ini bisa menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya terkait tingkat stress kerja yang tengah ramai terjadi pada masa kini. Karenanya peneliti mengangkat sebuah judul : **“Pengaruh *Cognitive Restructuring* Menggunakan Terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Karyawan di Gresik.”**

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁴ M. Quraish Shihab, *“Al-Lubab Makna : Pelajaran dari Surah-Surah Al-Qur'an”*, (Tangerang: Lentera Hati, 2012), hlm. 129-130

¹⁵ Departemen Agama RI, *“Al-Qur'an dan Tafsirnya”* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid. IX, hlm. 191.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya. Maka peneliti membuat rumusan permasalahan, yaitu : Bagaimana pengaruh pemberian teknik *Cognitive Restructuring* menggunakan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tingkat stres kerja karyawan di Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh dari pemberian Teknik *cognitive restructuring* menggunakan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tingkat stress kerja karyawan di Gresik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan terapi murottal Al-Qur'an khususnya yang menggunakan surah Ar-Rahman, dan stress kerja
- b. Menjadi acuan serta rujukan bagi penelitian berikutnya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang terkait dengan terapi murottal Al-Qur'an khususnya yang menggunakan surah Ar-Rahman, dan stress kerja.

2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil dari penelitian ini diharap dapat memberi pengalaman dan bahan evaluasi bagi peneliti agar kedepannya mampu memberikan layanan konseling yang lebih baik serta menambah wawasan terkait variabel dalam penelitian.
 - b. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap tingkat stress kerja karyawan.

E. Definisi Operasional

1. *Cognitive Restructuring Technic*

Cognitive restructuring merupakan metode yang digunakan untuk mengatasi masalah terkait dengan kondisi *cognitive/kognitif* seseorang.¹⁶ Dalam metode ini konseli akan didampingi oleh konselor dalam hal mengidentifikasi pemikiran dan keyakinan klien yang tidak berfungsi/bermasalah, yang kemudian konseli didampingi dalam menstruktur ulang kognisi yang bermasalah. Sehingga muncul kognisi baru yang lebih bermanfaat.¹⁷

¹⁶ Runia Hanifa, dkk. "COGNITIVE RESTRUCTURING DAN DEEP BREATHING UNTUK PENGENDALIAN KECEMASAN PADA PENDERITA FOBIA SOSIAL" *Social Work Journal*. Vol.6 No.2 hlm. 231

¹⁷ Isaac Marks, "Common Language for Psychotherapy Producers" (Germany : Books on Demand) hlm. 39

2. Terapi Murottal Al-Qur'an

Murottal Alquran merupakan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan menggunakan tajwid yang baik dan benar serta berirama oleh seorang Qori' (pembaca Alquran).¹⁸ Sedangkan yang dimaksud dengan terapi murottal Al-Qur'an ialah salah satu bentuk terapi religius atau spiritual yang menggunakan bacaan Al-Qur'an yang dapat membantu mempercepat pemulihan atau penyembuhan.¹⁹

3. Stres Kerja

Menurut Hasibuan stress adalah suatu kondisi dimana emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang terpengaruhi. Seseorang yang mengalami stress akan merasakan nervous dan kekhawatiran yang cukup bahkan parah. Sedangkan untuk Stres kerja sendiri adalah suatu kondisi yang merefleksikan rasa tertekan, tegang, yang mempengaruhi emosi dan proses berfikir seseorang karyawan dalam pekerjaannya sehingga akan menghambat tujuan organisasi atau industri²⁰.

¹⁸ Alma Fatika. "Konseling Individual Dengan Terapi Murottal Untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan (Studi di PT Radian Nusantara, Kota Cilegon)" (Banten : UIN Sultan Maulana Hasanuddin, 2020) hlm. 13

¹⁹ Mamlukah, dkk. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus : PT. Arteria Daya Mulia (ARIDA) Cirebon" Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: *Health Sciences Journal*. Vol. 13 No. 01 (2022) hlm. 2-3

²⁰ Hasibuan Malayu S.P. "Manajemen: Dasar, Pengertian, dan Masalah". (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) hlm. 204

Menurut Panji Anoraga indikator stress kerja adalah Mudah Lelah, mudah kehabisan energi, dan gangguan tidur (*insomnia*), mudah gelisah, sulit mengendalikan emosi, sensitive, merasa tegang, susah mentoleransi gangguan, bereaksi berlebihan, tidak sabaran dan tidak dapat rileks/santai.²¹

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini memiliki sistematika pembahasan sebagai berikut:

1. Bagian Awal, menjelaskan perihal judul penelitian (sampul), persetujuan dosen pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan pertanggung jawaban, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.
2. Bagian inti, penguraian dari lima bab dan masing-masing bab berisi beberapa sub-bab, sebagai berikut:
 - a. Bab Pertama Pendahuluan. Meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, Dan Sistematika Pembahasan.
 - b. Bab Kedua Kajian Teoritik. Meliputi: Penelitian Terdahulu yang Relevan, Kerangka Teoritik yang terdiri dari: kajian tentang Stres Kerja dan Terapi

²¹ Panji Anoraga, "*Psikologi Kerja*" (Jakarta : Rineka Cipta, 2014) hlm. 110

Murottal Al-Qur'an, dan juga Hipotesis Penelitian.

- c. Bab Ketiga Metode Penelitian. Berisi mengenai: Pendekatan Dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, Variabel dan Indikator Penelitian, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Instrumen Penelitian, Teknik Analisis Data.
 - d. Bab Keempat Hasil Penelitian dan Pembahasan. Terdiri dari: Gambaran Umum Subjek Penelitian, Penyajian Data, Pengujian, hipotesis dan pembahasan hasil penelitian
 - e. Bab Kelima Penutup. Terdiri dari: Kesimpulan dan Saran dan Rekomendasi, Keterbatasan Penelitian.
3. Bagian akhir terdiri atas daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

Demikian sistematika pembahasan skripsi dengan judul, “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan di Gresik”.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Judul : Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an pada Penurunan Tingkat Stres Kerja Guru²²

Penulis : Chilvy Dezy Ayudya, Muhimmatul Hasanah, & Ima Fitri Sholichah Tahun : 2022

Hasil : Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stress guru. Kelompok eksperimen menunjukkan hasil perhitungan uji Wilcoxon Ranks Test didapatkan $p\text{-value}=0.012$ atau $p<0.05$ bahwa Z hitung adalah $-2,524$ dan sig adalah $0,012$ yaitu ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

Persamaan : Pada penelitian ini masalah yang diangkat dan metode (*treatment*) yang digunakan, yaitu stress kerja dan terapi murottal Al-Qur'an.

Perbedaan: Surah yang digunakan sebagai metode (*treatment*) tidak disebutkan secara spesifik.

²² Chilvy Dezy Ayudya, Dkk. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Pada Penurunan Tingkat Stres Kerja Guru" Al MURABBI : Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman Vol. 0 No.1(2022)

2. Judul : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa.²³

Penulis : Weni Kurnia Rahmawati

Tahun : 2016

Hasil : Hasil dari Penelitian menunjukkan bahwa nilai-T uji hipotesis adalah 6,084 dengan tingkat sig. (2-tailed) = 0,000 dengan df = 7, sehingga t-tabel = 1,895 pada tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$). Dikatakan bahwa nilai $t \geq t$ tabel yang 6.084 ≥ 1.895 . Kesimpulannya, disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi stres akademik 7 siswa kelas MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo.

Persamaan : Pada penelitian ini, sama-sama menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif atau *cognitive restructuring* sebagai menangani stress.

Perbedaan: stress yang ditangani bukanlah stress kerja melainkan stress akademik.

3. Judul : Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Surat Al Fatihah Dan Surat Ar Rahman Terhadap Stres Kecemasan Dan Depresi Pada Pasien Ckd V Yang Menjalani Hemodialisis²⁴.

²³ Weni Kurnia Rahmawati. "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa" Jurnal Konseling Indonesia Vol. 3 No. 1 (2016)

²⁴ Retno Twistiandayani, dkk "Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Surat Al Fatihah Dan Surat Ar Rahman Terhadap Stres

Penulis : Retno Twistiandayani, Akbar
Rochmat Prabowo

Tahun : 2021

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan dengan uji Mann Withney pada kelompok perlakuan dan kontrol pada stress menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($\alpha < 0.050$) artinya ada perbedaan, untuk cemas menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($\alpha < 0.050$) artinya ada perbedaan, kemudian untuk Depresi menunjukkan hasil nilai $p = 0,014$ ($\alpha < 0.050$) artinya ada perbedaan. Sehingga secara keseluruhan dapat dinyatakan ada perbedaan stress, cemas dan depresi antara kelompok perlakuan dan kontrol. Dan dapat disimpulkan murottal Al Quran berpengaruh signifikan terhadap stress, cemas dan depresi.
Persamaan : Permasalahan stress yang diangkat dan juga salah satu surah yang digunakan sebagai *treatment*, yaitu surah Ar-Rahman.

Perbedaan : Jenis permasalahan yang diangkat bukan hanya stress, namun stres kecemasan dan depresi pada pasien ckd v yang menjalani hemodialisis dan surah yang digunakan untuk pemberian *treatment* kepada objek bukan hanya surah Ar-Rahman, melainkan surah Al-Fatihah juga.

Kecemasan Dan Depresi Pada Pasien Ckd V Yang Menjalani Hemodialisis” Journal of Ners Community Vol.12 No.1 (Gresik : Universitas Gresik, 2021)

B. Kerangka Teori

1. *Cognitive Restructuring Technic*

a. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah salah teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*) yang memusatkan perhatian pada perubahan pola pikir destruktif (merusak) dari pikiran dan perilaku seseorang. Teknik *Cognitive Restructuring* digunakan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan kognitif seseorang.²⁵

Dengan kata lain *cognitive restructuring* memiliki peranan penting dalam membantu konseli untuk menganalisis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah kognitif yang sedang dialami oleh konseli tersebut dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif menjadi pikiran dan interpretasi yang lebih positif dan sesuai.²⁶

Dalam proses berfikir, kadangkala individu mengalami kesalahan dalam berfikir yang kemudian diekspresikan

²⁵ Runia Hanifa, dkk "COGNITIVE RESTRUCTURING DAN DEEP BREATHING UNTUK PENGENDALIAN KECEMASAN PADA PENDERITA FOBIA SOSIAL" *Social Work Journal*

²⁶ Harwanti Noviardari, dkk. "TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY BELAJAR SISWA" *Jurnal Psikologi*, Vol. 3, No. 2 (2016) hlm. 78

melalui pernyataan diri ataupun pemikiran yang negative dan irasional. Adanya *Cognitive restructuring* berperan untuk membantu konseli belajar berfikir secara berbeda, mengubah pemikiran yang salah dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Sehingga dapat membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.²⁷

Menurut Cormier, penggunaan *cognitive restructuring* dapat membantu konseli untuk menetapkan kognisi konseli dengan emosi dan perilakunya. Selain itu Teknik ini juga dapat membantu konseli mengidentifikasi kognisi yang salah dan juga mengganti kognisi tersebut dengan kognisi positif.²⁸

- b. Tahapan metode *Cognitive Restructuring*
Menurut Dobson terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam implementasikan teknik *Cognitive Restructuring* , yaitu :

²⁷ Harwanti Noviandari, dkk "TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY BELAJAR SISWA" Jurnal Psikologi Vol. 3, No. 2 (2016) hlm. 78

²⁸ Arif Ainur Rofiq. "Teori dan Praktik Konseling" (Surabaya : Raziev Jaya, 2017) hlm.113

- 1) Identifikasi pikiran-pikiran negative/irasional konseli
- 2) Metode pengumpulan pikiran-pikiran negative/irasional
- 3) Intervensi pikiran-pikiran negatif konseli.²⁹
- 4) Penguatan keyakinan pada konseli bahwa pola pikir dapat mempengaruhi perilaku, khususnya pola pikir yang negatif. Karena dapat menyebabkan tekanan emosional. Proses ini menjelaskan tentang tujuan, gambaran singkat intervensi yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran positif dan negative (*Coping Thought*).³⁰

Dalam praktek pemberian perlakuan melalui Teknik *cognitive restructuring* pada karyawan yang mengalami stress kerja terfokus pada upaya mengidentifikasi dan mengubah persepsi konseli tentang diri dan lingkungan pekerjaannya. Intervensi yang diberikan akan diarahkan pada cara berpikir karyawan yang memandang pekerjaan

²⁹ Weni Kurnia Rahmawati, "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa" Jurnal Konseling Indonesia Vol. 3 No. 1 (2016) hlm. 23

³⁰ Harwanti Noviardari, dkk "TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY BELAJAR SISWA" Jurnal Psikologi Vol. 3, No. 2 (2016) hlm. 79

dan beberapa rentetan terkait pekerjaannya sebagai beban.

Kemudian untuk tahapan implementasi *cognitive restructuring* dalam mengatasi stres kerja karyawan adalah sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan maksud dan tujuan digunakannya *Cognitive Restructuring* kepada konseli³¹
- 2) Melakukan pengumpulan pikiran-pikiran negatif dan rentetan kejadian apa yang memunculkan emosi karyawan melalui *thought record*
 - a) Meminta klien menentukan *self talk* negatif apa yang ditimbulkan kejadian tersebut.
 - b) Selanjutnya konseli diajak berdiskusi apakah hal tersebut seharusnya dipikirkan? Jika tidak, maka konseli diarahkan mencari sudut pandang positif dari kejadian tersebut yang kemudian dituliskan di form *though record*.

³¹ 2 Runia Hanifa dan Meilanny, Cognitive Restructuring dan Deep Breathing untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial, Social Work Jurnal Vol.6 No.2, hlm. 231.

- 3) Memberikan umpan balik kepada karyawan dan memberikan motivasi untuk mengikuti terapi sampai akhir³²
- 4) Memodifikasi pikiran negatif ke *Coping Thought* karyawan melalui QS. Ar-Rahman. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu:
 - a) Memberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, berdasarkan cuplikan ayat dan arti dalam QS. Ar-Rahman
 - b) Latihan peralihan pikiran oleh konseli
- 5) Pengenalan dan pelatihan penguatan positif, agar kedepannya konseli dapat memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Caranya konselor meminta konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif, dengan maksud agar konseli selalu menghargai setiap keberhasilannya.
- 6) Apabila klien sudah mengerti cara kerja dari *Cognitive Restructuring*, selama dua minggu klien diperintahkan untuk mengisi *form*

³² Weni Kurnia Rahmawati, "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa" Jurnal Konseling Indonesia Vol. 3 No. 1 (2016) hlm. 23

secara mandiri (Pemberian tugas rumah), dengan tujuan agar dapat memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan apa yang telah diperoleh dari praktik pemberian *cognitive restructuring* dalam situasi yang sebenarnya (sehari-hari).

- 7) Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Jika penggunaan Teknik *cognitive restructuring* tidak mengurangi stress kerja konseli, konselor dan konseli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.³³
- 8) Evaluasi terhadap proses dan hasil dari implementasi teknik.

2. Terapi Murottal Al-Qur'an

a. Terapi Murottal Al-Qur'an

1) Pengertian Terapi Murottal Al-Qur'an

Istilah murottal berasal dari bahasa arab yakni "*ratalun*" yang bermakna "yang baik". Kemudian makna pada istilah murottal Al-Qur'an sendiri ialah membaca al-Qur'an dengan bagus³⁴.

Al-Qur'an merupakan kalam Allah SWT yang merupakan mu'jizat

³³ Harwanti Noviandari, dkk "*TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY BELAJAR SISWA*" Jurnal Psikologi Vol. 3, No. 2 (2016) hlm. 80

³⁴ Abu Khalid, "*Kamus Arab Al-Huda Arab-Indonesia Disertai Cara Membacanya*", (Surabaya: Fajar Mulya, 2002) hlm. 172

yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Selain itu Al-Qur'an adalah kitab suci yang diyakini kebenarannya, dan menjadi suatu ibadah ketika membacanya. Al-Qur'an memiliki seni dalam pembacaannya yang biasa disebut Murottal Al-Qur'an, yang dibacakan oleh *Qori'* (pembaca Al-Qur'an) dengan memperhatikan tajwid dan diperindah oleh irama³⁵.

Selain itu murottal Al-Qur'an ialah bentuk pelestarian Al-Qur'an dengan cara merekam bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dalam pita suara dengan memperhatikan hukum-hukum bacaan (tajwid), menjaga keluarnya huruf-huruf (makhorijul huruf), serta memperhatikan waqaf-waqaf (tanda berhenti)³⁶.

Sedangkan terapi murottal Al-Qur'an merupakan bentuk terapi psikoreligius yang sedang

³⁵ Nirwana, "PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS DI RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR" (Makassar : UIN Alauddin Makassar,2014) hlm. 8

³⁶ Nirwana, "PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS DI RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR" (Makassar : UIN Alauddin Makassar,2014) hlm. 8

berkembang³⁷. Dimana melalui terapi murottal Al-Qur'an ini seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an dalam waktu beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang tersebut³⁸.

- 2) Manfaat Terapi Murottal Al-Qur'an
Berikut ini adalah manfaat dari murottal Al-Qur'an, antara lain :
 - a) Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil dan seksama akan mendapatkan rahmat berupa ketenangan jiwa bagi yang mengimaninya³⁹.

³⁷ Retno Twistiandayani, "TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN SURAT AL FATIHAH DAN SURAT AR RAHMAN TERHADAP STRES KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN CKD V YANG MENJALANI HEMODIALISIS" *Journals of Ners Community* (Gresik : Universitas Gresik, 2021) hlm. 98

³⁸ [TERAPI MUROTTAL \(AL-QUR'AN\) MAMPU MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN SESEORANG - penalaran-unm.org](http://penalaran-unm.org) diakses pada 11 September 2022, pukul 20:47

³⁹ Nirwana, "PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS DI RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR" (Makassar : UIN Alauddin Makassar, 2014) hlm. 9-11

وَإِذَا لَمْ تَأْتِهِمْ بِآيَةٍ قَالُوا لَوْلَا
 اجْتَبَيْتَهَا ؕ قُلْ إِنَّمَا أَتَّبِعُ مَا يُوحَىٰ
 إِلَيَّ مِنْ رَبِّي ؕ هَذَا بَصَائِرُ مِنْ
 رَبِّكُمْ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

“Dan apabila kamu tidak membawa suatu ayat Al Quran kepada mereka, mereka berkata: “Mengapa tidak kamu buat sendiri ayat itu?” Katakanlah: “Sesungguhnya aku hanya mengikut apa yang diwahyukan dari Tuhanku kepadaku. Al Quran ini adalah bukti-bukti yang nyata dari Tuhanmu, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S. Al-A’raf 204)

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ
 وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dan apabila dibacakan Al-Qur’an, maka dengarkanlah dan diamlah, agar kamu mendapat rahmat”. (Q.S. Al-A’raf 204).

- b) Murottal Al-Qur’an merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh. Karena

lantunan Al-Qur'an atau murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangan serta koordinasi. Sehingga akan mempengaruhi keadaan mental dan psikologis seseorang.⁴⁰

- c) Bentuk terapi spiritual yang dapat membantu mempercepat pemulihan atau penyembuhan.⁴¹
- d) Suara lantunan Al Qur'an menghasilkan gelombang yang menghasilkan melodi merdu yang mempengaruhi keseimbangan serta koordinasi sel-sel otak yang akan mempengaruhi mental dan psikologis manusia. Hal ini dapat meningkatkan pertahanan manusia dalam melawan penyakit.

42

⁴⁰ Yana Shana, *"Studi Deskriptif Terapi Audio Murottal Al-Quran Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Tunagrahita Di SLB C Kemala Bhayangkari 2 Gresik"* (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019), hlm. 13

⁴¹ Mamlukah, dkk. *"Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus : PT. Arteria Daya Mulia (ARIDA) Cirebon"* Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: *Health Sciences Journal*. Vol. 13 No. 01 (2022) hlm. 2-3

⁴² Hasnani Hakim, *"EFEKTIVITAS MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP RESPON FISIOLOGIS, KECEMASAN PRE OPERASI DAN GELOMBANG OTAK"* Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta. Vol. 5 No.3 (Yogyakarta : 2018) hlm. 452

- e) murattal lebih baik daripada suara atau musik pada umumnya. Dimana Al-Qur'an menghasilkan gelombang yang lebih tinggi dengan nilai alpha band 8 ~ 13 Hz yang mempengaruhi fungsi otak dan meningkatkan fungsi serotonin⁴³. Dimana serotonin memiliki fungsi utama untuk mengontrol kognitif dan behavioral pada individu.⁴⁴
- f) Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an terbukti dapat mengatasi berbagai macam gangguan mental.⁴⁵
- g) Murottal Al-Qur'an instrumen penyembuhan yang yang paling mudah dijangkau.⁴⁶

⁴³ Hasnani Hakim, "EFEKTIVITAS MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP RESPON FISIOLOGIS, KECEMASAN PRE OPERASI DAN GELOMBANG OTAK" Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta. Vol. 5 No.3 (Yogyakarta : 2018) hlm. 454

⁴⁴ Brilianty Resta Pratiwi Hariono, "HUBUNGAN ANTARA BREAKFAST BEHAVIOUR TERHADAP NILAI ATENSI SISWA KELAS VIII SMPN 18MALANG" (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2019) hlm. 9

⁴⁵ Retno Twistiandayani, "TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN SURAT AL FATIHAH DAN SURAT AR RAHMAN TERHADAP STRES KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN CKD V YANG MENJALANI HEMODIALISIS" *Journals of Ners Community* (Gresik : Universitas Gresik, 2021) hlm. 98

⁴⁶ Nirwana, "PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS DI

b. Surah Ar-Rahman

Abdullah al-Zanjani dalam bukunya "Tarikh al-Qur'an" menyebutkan bahwa Surah ar-Rahman menurut penelitian beberapa pakar al-Qur'an terdahulu, merupakan wahyu atau surah ke-35 yang diterima Nabi. Namun dalam Mushaf Ustmani surah Ar-Rahman adalah surah ke-55.⁴⁷ dengan jumlah ayat sebanyak 78 ayat dan termasuk dalam golongan surah *Makkiyah*, di mana surah ar-Rahman diturunkan setelah surah al-Furqon dan sebelum surah Fathir.⁴⁸

Ar-Rahman berarti Maha Pengasih atau Maha Pemurah. Muhammad Ali memberi terjemahan pada kata Ar-Rahman sebaagai "*the beneficent*" (yang pemurah) sedangkan Yusuf Ali menerjemahkan dengan "*(God) Most Gracious*" (Allah yang Maha Pemurah).⁴⁹

Rasulullah SAW memberikan julukan Surah Ar-Rahman sebagai *Al-A'rus Al-Qur'an* artinya "pengantin dari Al-Qur'an". Karena terdapat salah satu

RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR" (Makassar : UIN Alauddin Makassar,2014) hlm. 10

⁴⁷ M. Quraish Shihab, "*Tafsir al-Qur'an al-Karim*", (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997), hlm. 77

⁴⁸ M. Quraish Shihab, "*Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*" Vol.13, (Jakarta: Lentera hati, 2002), hlm. 492

⁴⁹ Muhammad Abdul Haleem, "*Memahami Al-Qur'an Pendekatan Gaya Dan Tema*", (Bandung: Marja', 2002), hlm. 217

ayat yang indah yang artinya “Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan” dan mendapatkan pengulangan sebanyak 31 kali, tujuannya agar manusia dapat mengingat tentang nikmat Allah SWT yang luar biasa. Karena dengan mengingat nikmat yang telah diberikan, akan memunculkan rasa syukur dan ketenangan hati dapat meningkat.⁵⁰

Pengulangan ayat sampai dengan 31 kali tersebut ternyata memiliki alasan yang tidak lain dan tidak bukan adalah karena tabiat manusia yang suka membantah dan mengingkari. Karenanya dalam surat Ar-Rahman semua ayatnya mulai dari awal hingga akhir menjelaskan tentang nikmat-nikmat Allah SWT yang dilimpahkan bukan hanya kepada manusia, namun kepada jin juga.⁵¹

Adapaun ayat-ayat yang membuktikan tabiat pembangkitan manusia :

⁵⁰Berliana Suroso, “PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR’AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT (IGD) DI RSUD LANTO DG. PASEWANG KABUPATEN JENEPONTO” SKRIPSI (Makassar : UIN Alauddin Makassar, 2021) hlm 41-42

⁵¹ Muhammad Yunus, dkk. “RAHASIA PENGULANGAN (REPITISI) AYAT DALAM SURAH AR-RAHMAN (Kajian Kitab Tafsir Ruh al-ma’ani Karya Al-Alusi)” AL-IRFANI *Journal of Qur’anic and Tafsir (JQT)* Vol.1 No.2 (Nusa , Tenggara Barat 2020) hlm.16-17

1) QS. Al-Kahf : 54

وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ
مِنْ كُلِّ مَثَلٍ ۚ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ
شَيْءٍ جَدَلًا

“Dan sesungguhnya Kami telah mengulang-ulangi bagi manusia dalam Al Quran ini bermacam-macam perumpamaan. Dan manusia adalah makhluk yang paling banyak membantah.”

2) QS. Al-a'raf : 10

وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا
لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ ۚ قَلِيلًا مَّا
تَشْكُرُونَ

“Sesungguhnya Kami telah menempatkan kamu sekalian di muka bumi dan Kami adakan bagimu di muka bumi (sumber) penghidupan. Amat sedikitlah kamu bersyukur.”

Dapat disimpulkan dari kedua ayat tersebut bahwa penghuni bumi khususnya manusia merupakan makhluk yang pembangkang bahkan kurang bersyukur. Maka dari itu ayat-ayat yang diulang dalam QS. Ar-Rahman ditujukan kepada kedua makhluk tersebut.

c. Tahapan Terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman

Terapi murottal yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan rekaman surah Ar Rahman yang di bacakan oleh salah satu qori' yang nantinya akan disepakati oleh konseli dan konselor. Karena QS Ar-Rahman memang tergolong surah yang cukup pendek. Untuk tahapan pemberian murottal Al-Qur'an menurut Nurjamiyah sebagai berikut:

1) Persiapan

- a) Memperkenalkan diri
- b) Membina hubungan
- c) Memberi penjelasan tentang hal-hal yang akan dilakukan dan tujuan dari terapi.
- d) Mengunduh (*download*) murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman melalui platform *youtube/spotify/browser/lainnya*
- e) Meminta konseli untuk mengambil wudhu
- f) Meminta konseli mengatur posisinya senyaman mungkin
- g) Mengajarkan konseli untuk melakukan *self talk* pada saat dibacakannya ayat “فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا “
”تُكذِّبَانِ”

Berdasarkan hadits yang berbunyi “Nabi Muhammad keluar menemui para sahabatnya, lalu

beliau membacakan kepada mereka surah Ar Rahman dari awal hingga akhir surah, dan mereka semua terdiam. Beliau berkata: “Aku telah membacakannya kepada Jin pada malam berkumpulnya mereka, dan mereka meresponnya dengan jawaban yang lebih baik dibandingkan kalian semua. Saat aku sampai pada ayat “فَيَأْتِيءَ الْآلَاءَ رَبِّكَمَا” (maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?) mereka berkata “Kami tidak mendustakan apapun dari kenikmatan yang Engkau berikan, bagi Mu segala Puji.”” (H.R. Tirmidzi)⁵²

Praktek *self talk* tersebut bermaksud untuk mengajarkan kepada konseli bagaimana cara memikirkan dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an yang sedang dibaca atau didengar, terkhusus ayat yang mengandung pertanyaan. *Self talk* tersebut dilakukan dengan Bahasa konseli sendiri maupun sesuai dengan yang ada pada hadits tersebut.

⁵² [Hadits Tirmidzi No. 3213 | Diantara surat Arrahman](#) diakses pada 17 November 2022

- 2) Pelaksanaan
 - a) Menanyakan kesiapan konseli untuk pemberian terapi
 - b) Meminta konseli rileks, kemudian memutar murottal.⁵³

Kemudian untuk pemberian pekerjaan rumah kepada konseli, konselor meminta :

- 1) Mengisi *though record* Ketika menghadapi stressor yang muncul terkait pekerjaannya.
 - 2) Mendengarkan murottal QS. Ar-Rahman secara mandiri Ketika menghadapi stressor yang muncul terkait pekerjaannya.
 - 3) Ketika sedang mendengarkan murottal QS. Ar-Rahman dan bertepatan pada ayat “فَبِأَيِّ آءَاءِ رَبِّكُمَا” فَكَذَّبَانِ” hendaknya konseli melakukan *self talk* sebagai bentuk rasa syukur.
- d. Kajian Islam Terhadap Terapi Murottal Al-Qur'an.

Dalam al-Qur'an kata murottal berasal dari kata “tartilan” seperti halnya dalam firman Allah dalam Q.S al-Muzammil ayat 4 yang berbunyi:

⁵³ Indah Dewanti Rahmalia, “Efektivitas Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Informal Caregiver Skizofrenia” Tesis (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2020) hlm. 21

“Atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.”

Selain sebagai kitab suci utama para umat manusia, Al-Qur’an juga memiliki peranan lain yaitu sebagai petunjuk, obat dari segala penyakit dan bahkan membawa pengaruh sangat besar bagi ketenangan jiwa. Manfaat-manfaat Al-Qur’an tersebut akan dirasakan Ketika seseorang membacanya dan terdapat iman dalam hatinya⁵⁴. Hal tersebut telah dijelaskan dalam beberapa ayat Al-Qur’an, diantaranya :

1) Q.S. al-Isra’ : 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

2) QS. Yunus : 57

⁵⁴ Surnurin, *“Ilmu Jiwa Agama”*(Jakarta: Raja Grafindo, 2004) hlm. 179

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ
مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

3) QS. Fusshilat : 44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا
لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَأَعْجَمِيٌّ
وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى
وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي
أَذَانِهِمْ وَقُرْ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ
أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ

“Dan jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran)

dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".

Kemudian ada juga hadits yang sependapat dengan beberapa ayat Al-Qur'an diatas⁵⁵

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عُبَيْدِ بْنِ عُتْبَةَ بْنِ عَبْدِ
الرَّحْمَنِ الْكِنْدِيِّ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ ثَابِتٍ
حَدَّثَنَا سَعَادُ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ
عَنْ الْحَارِثِ عَنْ عَلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرُ
الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Ubaid bin 'Utbah bin Abdurrahman Al Kindi telah menceritakan kepada kami Ali bin

⁵⁵ Muhammad bin Yazid, “Sunan Ibn Majah” no. 3942 (Beirut : Dar Al-Fikr) hlm. 1158

Tsabit telah menceritakan kepada kami Sa'ad bin Sulaiman dari Abu Ishaq dari Al Harits dari Ali Radiyallahu 'anhu dia berkata, “Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: “Sebaik-baik obat adalah Al-Qur'an.””

Dan Adapun hadits lain yang menjadi pedoman dalam menetapkan terapi, antara lain :

عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -
دَخَلَ عَلَيْهَا وَعِنْدَهَا امْرَأَةٌ قَالَتْ مَنْ هَذِهِ . قَالَتْ
فُلَانَةٌ . تَذْكُرُ مِنْ صَلَاتِهَا . قَالَ مَهْ ، عَلَيْكُمْ بِمَا
تُطِيقُونَ ، فَوَاللَّهِ لَا يَمَلُّ اللَّهُ حَتَّى تَمْلُؤُوا . وَكَانَ أَحَبَّ
الَّذِينَ إِلَيْهِ مَا دَامَ عَلَيْهِ صَاحِبُهُ

“Dari Aisyah r.a, bahwa pada suatu hari ketika Nabi SAW pulang ke rumah Aisyah, beliau melihat ada seorang wanita di dekatnya. Lalu Nabi bertanya, “siapakah wanita itu?” Aisyah menjawab, “inilah si Fulanah yang terkenal banyak melakukan shalat.” Kemudian Nabi bersabda, “Jangan begitu! Tetapi kerjakanlah semampumu. Demi Allah, Dia tidak bosan untuk memberikan pahala hingga kamu sendiri yang malas beramal. Agama yang paling disukai Allah adalah yang dilakukan secara tetap dan teratur.”

Jadi dapat disimpulkan dari dua sumber valid diatas, yaitu dalam Al-Qur'an sendiri dan Hadits. Bahwasannya Al-Qur'an dapat digunakan sebagai media terapi atau penyembuhan berbagai penyakit. Dengan catatan tertentu (iman dan *istiqomah*).

3. Stres Kerja

a. Pengertian Stres Kerja

Stres merupakan bentuk tuntutan yang dialami oleh seseorang. Seseorang dapat mengalami stres apabila dirinya kurang mampu beradaptasi, antara keinginan dan juga kenyataan yang dialaminya. Baik kenyataan yang Dimana berasal dari dalam maupun luar diri seseorang tersebut. Dengan kata lain stres terjadi Ketika seseorang kurang mampu memahami keterbatasan-keterbatasan yang ada. Sehingga menimbulkan frustrasi, gelisah, dll.⁵⁶ Stres merupakan reaksi mental, fisik, juga kimiawi dari tubuh terhadap keadaan yang menakutkan, membingungkan, mengejutkan, merisaukan, dan tidak

⁵⁶ Panji Anoraga, "Psikologi Kerja" (Jakarta : Rineka Cipta, 2014) hlm. 107

menyenangkan yang dialami oleh seseorang.⁵⁷

Sedangkan stress kerja sendiri memiliki arti yang hampir sama dengan stress pada umumnya. Namun yang menjadi pembeda dari stress pada umumnya adalah *stressor* yang menghampiri seseorang tersebut berasal dari lingkup organisasi atau industri.⁵⁸ Selain itu stres kerja juga merupakan sesuatu kondisi ketegangan yang menciptakan ketidakseimbangan antara fisik dan psikis seorang karyawan yang dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir, kondisi dan performa karyawan tersebut.⁵⁹ Stres kerja ini muncul akibat ketidakpuasan seorang karyawan terkait pekerjaannya. Karena adanya interaksi yang kompleks antara stress yang dialami individu, pekerjaan dan kepuasan.⁶⁰

Ketika seseorang mengalami stres, terdapat reaksi kimawi dalam tubuh

⁵⁷ Maisury, "GAMBARAN TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH AMPANA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19" (Makassar : Universitas Hasanuddin, 2021) hlm. 27

⁵⁸ Mamlukah, dkk. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus : PT. Arteria Daya Mulia (ARIDA) Cirebon" Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: *Health Sciences Journal*. Vol. 13 No. 01 (2022) hlm. 85

⁵⁹ Setiyana, V. Y. " *Forgiveness dan stres kerja terhadap perawat*". *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)* , Vol. 01 No. 02 (2013) hlm. 384

⁶⁰ Panji Anoraga, " *Psikologi Kerja*" (Jakarta : Rineka Cipta, 2014) hlm. 112

manusia yang merupakan meningkatnya tekanan darah, terganggunya sistem metabolisme tubuh, dan meningkatnya system produksi kolestrol dan adrenalin. Karena stress berasal dari gangguan emosional yang mempengaruhi otak melalui *system neurohumoral* yang kemudian menyebabkan gejala fisiologis yang dipengaruhi oleh hormone (adrenalin) dan system saraf *otonom*⁶¹. Namun hal-hal diatas tidak akan terjadi apabila seseorang dapat beradaptasi, mengendalikan dan melewati stressor yang ada.

b. Faktor Penyebab Stres Kerja

Stress tidak datang dengan sendirinya kepada seseorang. Melainkan stres datang karena adanya stressor yang muncul. Stressor sendiri merupakan Hal-hal yang mengakibatkan stres⁶².

Secara umum terdapat dua factor yang menyebabkan stress, yaitu perubahan lingkungan (eksternal) dan perubahan diri individu sendiri

⁶¹ Panji Anoraga, "*Psikologi Kerja*" (Jakarta : Rineka Cipta, 2014) hlm 108-109

⁶² Silfana Indri Monika Nababan, "*PENGARUH STRES KERJA DAN KONFLIK KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI KANTOR BADAN PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH KABUPATEN KARO*" (Sumatera Utara : Universitas Quality Berastagi, 2021) hlm. 9

(internal)⁶³. Namun Luthan menyebutkan secara rinci terkait beberapa faktor yang menyebabkan stress, antara lain:

1) Stressor ekstraorganisasi.

Jenis stressor ini mencakup perubahan sosial, teknologi, keluarga, relokasi kerja, kondisi ekonomi, ras dan kelas, perbedaan persepsi serta perbedaan kesempatan bagi pegawai atas penghargaan atau promosi.

2) Stressor organisasi.

Stressor ini mencakup kebijakan dan strategi administratif, struktur organisasi, kondisi kerja, tanggung jawab tanpa otoritas, ketidakmampuan menyuarakan keluhan, serta penghargaan yang tidak memadai.

3) Stressor kelompok.

Stressor ini mencakup kurangnya kohesivitas kelompok, serta kurangnya dukungan sosial pada individu.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶³ Panji Anoraga, *"Psikologi Kerja"* (Jakarta : Rineka Cipta, 2014) hlm. 109

4) Stressor individu.

Stressor ini mencakup kepribadian individu, persepsi kontrol personal, daya tahan psikologis, serta tingkat konflik intra individu seperti frustrasi.

⁶⁴

c. Gejala Stres Kerja

Stress muncul diawali dengan beberapa gejala. Gejala-gejala tersebut antara lain :

1) Gejala fisik : Mudah Lelah, mudah kehabisan energi, dan gangguan tidur (*insomnia*).

2) Gejala emosional : Mudah gelisah, sulit mengendalikan emosi, sensitive, merasa tegang, susah mentoleransi gangguan, bereaksi berlebihan, tidak sabaran dan tidak dapat rileks/santai.⁶⁵

d. Tingkat Stres Kerja

Tingkat stress kerja dapat digolongkan secara umum seperti stress biasa. Tingkat stress tersebut dijelaskan juga dalam angket *DASS-42* yang digunakan peneliti, yaitu :⁶⁶

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁴ Gusti Yuli Asih, dkk. "*Stress Kerja*". (Semarang : Semarang University Press, 2018) hlm. 26

⁶⁵ Panji Anoraga, "*Psikologi Kerja*" (Jakarta : Rineka Cipta, 2014) hlm. 110

⁶⁶ Loviband, "*Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS-42)*" (1995)

Tingkat	Skala
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Parah	26-33
Sangat Parah	>34

Patel menjelaskan empat tingkatan stress diatas sebagai berikut :

1) *Too little stress*

Dalam tingkatan stress yang pertama ini, seseorang tersebut cenderung belum mengalami tantangan yang berat dalam kesehariannya. Namun mulai muncul kebosanan dan kehilangan makna dalam tujuan hidupnya.

2) *Optimum stress*

Dalam tingkatan ini seseorang mulai mengalami rentetan masalah dan juga merasakan Lelah, namun dengan tingkatan yang tidak berlebihan.

3) *Too much stress*

Memasuki tingkatan ini, seseorang mulai merasa bahwa dirinya telah banyak melakukan ini dan itu setiap harinya yang menyebabkan munculnya kelelahan fisik dan emosional. Seseorang tersebut juga merasa bahwa dirinya tidak cukup waktu dalam beristirahat, bersantai dan bermain.

4) *Breakdown stress*

Ketika pada tingkat “*too much stress*” individu masih melanjutkan kondisi tersebut dengan pelarian negative dan tanpa adanya penanganan. Hal tersebut akan membawa dampak pada rasa sakit psikomatis. Misalnya pada seorang perokok aktif yang melarikan perasaan stress dan lelahnya pada rokok, ia akan cenderung menjadi lebih banyak merokok dan kemudian seseorang tersebut akan mengalami *breakdown* baik secara fisik maupun psikis.⁶⁷

⁶⁷ Wulandari. “*Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa*” (Surabaya, 2008) hlm.9

e. Kajian Islam Terhadap Stres Kerja

Dalam konteks perkembangan ilmu pada zaman Islam terdahulu terdapat beberapa tokoh Muslim sebagai pemikir dan ilmuwan dalam berbagai bidang, Termasuk dalam bidang psikologi islam. Terdapat beberapa ilmuwan Islam yang telah mengkaji dan menulis tentang ilmu psikologi ialah *Imam al-Ghazali* dengan bukunya "*Ihya' Ulum al-Din*", *Ibn Maskawaih* yang menyusun buku "*Tahdhib al-Akhlak*", *al-Farabi* yang menulis dalam "*Risalah fi al-'aql*", *Ibn Sina* dengan karya "*al-Shifa* ", *Ibn al-Jawzi* dengan bukunya "*al-Tib al-Ridhni*" dan *Ibn al-Qayyim* dengan "*al-Tib al-Nabawi*".

Pengkajian ahli psikologi Islam awalnya lebih cenderung kepada ilmu falsafah yang membicarakan tentang jiwa, mental, tingkah laku manusia dan hubungannya dengan konsep *tazkiyyah al-nafs* bagi mendekati diri dengan Allah⁶⁸.

⁶⁸ Fariza Md Sham, "*Elemen Psikologi Islam dalam Silibus Psikologi Moden: Satu Alternatif*" GJAT Vol.6 Issue 1 (Universiti Kebangsaan Malaysia, 2016) hlm. 77

Para ilmuwan Islam terdahulu sepakat bahwasannya segala permasalahan jiwa seperti stres berhubungan erat dengan kualitas hubungan seseorang individu dengan Tuhannya dan individu lain. Manusia memiliki perasaan dan emosi yang mempengaruhi setiap tingkahlaku dan perbuatan yang dilakukannya. Hal tersebut juga bergantung kepada hati (*al-qalb*) yang merupakan pusat segala ketenangan jiwa manusia⁶⁹.

Stress bukan hanya berasal dari tekanan mental saja, namun berasal dari dari kelemahan hati, jiwa, bahkan akal. Kondisi tersebut dapat juga berasal dari rapuhnya hubungan seorang individu dengan Allah SWT. Sehingga menjadikan kehidupan seseorang seakan tidak ada jalan keluar dari setiap masalahnya.

Dalam beberapa ayat dalam Al-Qur'an tentunya telah dijelaskan mengenai penyakit yang tumbuh dalam hati dan jiwa manusia yang memang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya.

⁶⁹ Noor Izzati Mohd Zawawi, dkk. "Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam" *International Journal of Islamic Thought*. Vol.16 (2019) hlm.88

Salah satunya ialah QS. Al-Baqarah : 10 yang menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang dialami manusia sebagai penyakit hati.

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا
وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.”.

Selain itu dalam QS. Al-Baqarah : 155 juga menjelaskan hal yang serupa

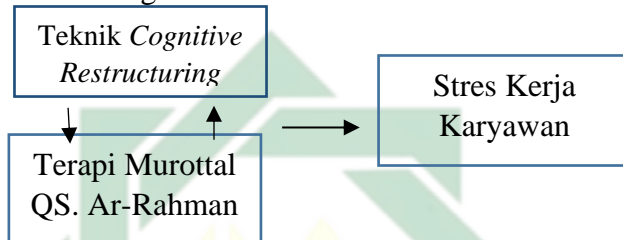
وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ
وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Allah menguji seseorang itu dengan perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan yang tidak menjadi dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar”.

Jadi dapat disimpulkan bahwasannya segala penyakit datangnya dari Allah SWT. dengan berbagai alasan, baik itu ujian, pengingat, bahkan kabar baik bagi yang menerimanya. Namun sebagai hamba, manusia hendaknya bersabar agar penyakit yang datang padanya membawa kebaikan.

C. Paradigma Penelitian

Paradigma dari pelaksanaan Teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dalam menurunkan tingkat stress kerja karyawan adalah sebagai berikut :



Harapan dari adanya digunakannya Teknik *cognitive restructuring* adalah untuk menurunkan tingkat stress kerja karyawan, selain itu pemberian layanan terapi murottal tersebut juga memiliki harapan yang serupa yaitu terjadinya penurunan dari tingkat stress kerja pada karyawan. Penelitian ini melakukan padupadan antara kedua hal tersebut sehingga diharapkan mampu menurunkan tingkat stress kerja pada karyawan secara *significan*.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua suku kata, yaitu *hypo* (sebelum) dan *thesis* (pernyataan atau pendapat). Dari dua istilah tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis adalah suatu pernyataan awal yang saat diungkapkan belum diketahui kebenarannya.⁷⁰

Kemudian makna hipotesis sendiri adalah sebuah jawaban dari rumusan masalah yang bersifat sementara dari sebuah penelitian dan belum didasarkan fakta dengan pengumpulan data, melainkan berdasarkan pada teori yang relevan.⁷¹ Maka dari itu hipotesis perlu diujikan dengan melaksanakan pengumpulan data karena sifatnya yang masih sementara. Adapun hipotesis pada penelitian ini antara lain :

Ho: Terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap tingkat stress kerja karyawan setelah dilakukannya penelitian dan terapi.

Ha: Terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman tidak berpengaruh terhadap tingkat stress kerja karyawan setelah dilakukannya penelitian dan terapi.

⁷⁰ Gulo, W., *"Metodologi Penelitian"*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002) hlm. 38

⁷¹ Sugiono, *"Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D"*, (Bandung: Alfabeta, 2017) hlm. 63

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis atau menguji hubungan antar variabel dalam penelitian. Penelitian ini juga erat kaitannya dengan data berupa angka dan analisis statistik.⁷² Metode kuantitatif ini juga sering disebut dengan metode penelitian tradisional, karena telah lama digunakan dan sudah menjadi tradisi dalam penelitian.⁷³

Pada penelitian ini sejak awal telah ditetapkan desain penelitian yang akan digunakan dan telah disesuaikan dengan hipotesa yang akan diuji.⁷⁴ Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah desain penelitian eksperimental yang bertujuan untuk mengungkap hubungan sebab akibat dari dua variable penelitian.⁷⁵

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷² Sandjaja, dkk. *"Panduan Penelitian"*, (Jakarta : Prestasi Pustaka Publisher, 2006) hlm. 50

⁷³ Sugiyono, *"Metode penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D"* Cet - 26 (Bandung : Alfabeta, 2017) hlm. 7

⁷⁴ Sandjaja, dkk. *"Panduan Penelitian"*, (Jakarta : Prestasi Pustaka Publisher, 2006) hlm. 53

⁷⁵ Sandjaja, *"Panduan Penelitian"* (Jakarta : Prestasi Pustaka, 2006) hlm. 122

Peneliti mengambil bentuk desain penelitian eksperimen *Pre Experimental Designs (nondesigns) One Group Pretest-Posttest*. Karena peneliti ingin melihat perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (hat) terhadap objek penelitian yang diperoleh melalui tes (*pretest-posttest*)⁷⁶.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan disalah satu industri konveksi yang ada di Gresik. Industri konveksi tersebut kebetulan belum memiliki nama dan industri konveksi tersebut beralamat di Jl. Sidodadi Rt.06/Rw.03 Desa Banyuwangi, Kec. Manyar, Kab. Gresik. Seperti yang telah peneliti sebutkan, industri ini bergerak di bidang konveksi khususnya konveksi kerudung yang menyuplai berbagai macam model kerudung pada berbagai toko, merk, bahkan *online shop*. Selain itu industri ini juga menjual produknya sendiri (tanpa merk) secara ecer via *online shop*.

Industri ini berdiri sejak tahun 2012 yang dioperasikan dirumah pemilik industri (ibu Husnul). Meskipun industri ini terletak di pedesaan dan juga dimiliki oleh seorang ibu-ibu, tidak menutup kemungkinan bahwa industri ini tetap mengikuti perkembangan zaman yang ada dan selalu menciptakan inspirasi-inspirasi baru yang modern. Tentunya hal tersebut harus

⁷⁶ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)", (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm 114.

dilakukan oleh tenaga profesional untuk mengedepankan kenyamanan dan kepuasan customer. Oleh karena itu karyawan pada industri ini dituntut untuk bersikap dan bersifat profesional, inovatif dan kreatif dalam waktu yang sama di pekerjaannya tersebut.

Industri ini dipilih peneliti berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu karyawan industri tersebut, dan dari hasil riset ternyata terdapat masalah stress kerja yang terjadi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di industri tersebut.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian bukan hanya tentang manusia saja, melainkan seluruh objek dan benda alam yang lain yang ada di lingkungan penelitian beserta karakteristik dan sifat objek/subjek tersebut.⁷⁷ Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan Industri Konveksi di kota Gresik yang berjumlah 5 karyawan.

Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan sampel dan Teknik sampling, karena jumlah populasi kurang dari 100. Sehingga penelitian ini disebut dengan penelitian populasi.

D. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variabel

⁷⁷ Sandjaja, "Panduan Penelitian" (Jakarta : Prestasi Pustaka, 2006) hlm. 80

Variabel dalam penelitian memiliki arti sebagai suatu faktor yang penting dalam menentukan hipotesis. Variabel ini juga nantinya akan diukur dan kemudian dapat memberikan nilai yang bervariasi.⁷⁸

Variabel penelitian sendiri terdiri dari dua macam, yaitu :

a. Variabel Bebas

Variabel bebas ini menjelaskan dan mempengaruhi variabel lain (terikat). Dalam penelitian ini Variabel bebasnya adalah Terapi Murottal Al-Qur'an.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Stres Kerja.

2. Indikator Penelitian

Dalam setiap objek, termasuk objek dalam penelitian akan memiliki keterangan-keterangan yang nantinya dapat digunakan untuk mengukur perubahan fenomena yang ada. Hal tersebut disebut dengan indikator variabel. Adapun indikator kedua variable (bebas dan terikat) tersebut.

⁷⁸ Sandjaja, "Panduan Penelitian" (Jakarta : Prestasi Pustaka, 2006) hlm. 81

Variable	Indicator variable
Variabel bebas : <i>Cognitive Restructuring dan Terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman</i>	Responsif, Aspek Kognitif,
Variabel terikat : Stres Kerja	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptasi dengan beban pekerjaan yang bisa saja semakin berat • Seringnya mengeluh terkait pekerjaan, khususnya keinginan karyawan untuk resign dari pekerjaannya • Perasaan tidak nyaman dengan pekerjaannya • Menurunnya kinerja dan Kesehatan karyawan.

E. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan.

Pada tahap ini, peneliti menentukan rumusan permasalahan yang akan diangkat, merencanakan rancangan penelitian dengan menentukan lapangan penelitian dan menyiapkan kelengkapan penelitian, termasuk ijin. Kemudian memilih metode dan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Serta menentukan populasi tanpa sampel karena dalam penelitian ini menggunakan populasi kurang dari 100 orang.

2. Tahap Pelaksanaan

a) Pertama, peneliti memberikan *pretest* untuk mengetahui tingkatan stress kerja karyawan pada industri tersebut.

b) Selanjutnya melakukan koordinasi dengan para karyawan terkait waktu dan tempat yang tepat untuk melaksanakan *treatment*.

c) Memberikan *treatment* kepada kelompok karyawan.

d) Memberikan *pretest* untuk mengetahui hasil dari *treatment*

3. Tahap Pengelolaan Data

a) Melakukan analisis terhadap data yang sudah terkumpul, baik *pretest* maupun *posttest*.

b) Membuat laporan penelitian serta kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dapat digunakan dalam penelitian kuantitatif ini ialah observasi, survei, wawancara, dan angket/kuesioner yang nantinya akan memudahkan peneliti menganalisa secara statistic⁷⁹. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data berupa observasi dan melalui angket/kuesioner.

Observasi adalah proses pengamatan dari apa yang dilihat, didengarkan dan dirasakan. kemudian mencatat semua yang didapat secara sistematis.⁸⁰ Pada tahap ini peneliti mengamati kegiatan dan keadaan karyawan secara langsung untuk melihat dan memahami bagaimana stres kerja yang dialami karyawan dan apa alasan atau faktor yang mempengaruhinya.

Kemudian yang dimaksud angket/kuesioner adalah suatu daftar pertanyaan yang telah disiapkan peneliti untuk diisi responden. Dari hasil pengisian angket tersebut, hasilnya akan digunakan untuk memecahkan problematika atau permasalahan dari penelitian yang dilakukan peneliti.⁸¹

⁷⁹ Sandjaja, *"Panduan Penelitian"* (Jakarta : Prestasi Pustaka, 2006) hlm. 52 & 54

⁸⁰ Cholid Narbuko dkk. *"Metodologi Penelitian"* (Jakarta: Bumi Aksara,1997), hlm.76

⁸¹ Rifa'I Abubakar, *"Pengantar Metodologi Penelitian"* (Yogyakarta : SUKA Press, 2021) hlm. 98

Dalam penelitian ini peneliti akan membagikan 2 macam angket yaitu angket *pretest* dan angket *posttest*, tujuannya adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah karyawan diberikan perlakuan/*treatment*. Angket yang digunakan adalah angket *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)* yang dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. Angket ini dinamakan *DASS-42* karena terdiri dari 42 item yang mengukur tiga skala berupa depresi, kecemasan dan stress yang masing-masing terdiri dari 14 item.

Namun pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan skala yang dibutuhkan yaitu skala stress yang berjumlah 14 butir pertanyaan untuk mengukur stress kerja yang dialami oleh karyawan yang meliputi nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39 dalam angket *DASS-42*. Pengukuran skala jawaban dari angket *DASS* ini menggunakan skala Likert, berikut penjelasannya :

- 0 : Tidak ada atau tidak pernah
- 1 : Sesuai namun kadang-kadang
- 2 : Sering
- 3 : Sangat sesuai, atau hampir setiap saat.

G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian

Validitas instrumen berfungsi untuk menguji ketepatan suatu instrumen (alat ukur) dalam melakukan fungsinya sebagai alat ukur yang tepat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Kemudian hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama dengan aspek yang diukur dari subyek yang belum berubah. Hal tersebut disebut reliabilitas.⁸²

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument angket yang diadaptasi dari instrument *DASS-42* yang sudah pernah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Hasil validitas terdapat hasil korelasi positif yang signifikan, yaitu untuk skala stress stress ($r = .92, p < .001$) dan reliabilitas yang diperoleh dari hasil pengukuran dengan *alpha Cronbach* yaitu 86 dan 74 untuk skala stress.⁸³ Disini peneliti hanya mengambil hasil dari skala stress, karena peneliti hanya mengangkat penelitian tentang stress. Oleh karena instrument ini sudah pernah diuji maka dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan tahap tersebut.

⁸² Zulkifli Matondang, "Validitas dan Reliabilitas Suatu instrumen Penelitian" JURNAL TABULARASA PPS UNIMED Vol.6 No.1, (2009) hlm 89 & 93

⁸³ Waqar Husain dan Amir Hulzar, "Translation, adaptation and validation of Depression, Anxiety and Stress Scale in Urdu" Insights Depress Anxiety. 2020; 4: 001-004 (2020) hlm. 3

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini terdapat dua macam uji yang dilakukan. Karena dalam penelitian ini terdapat pemberian perlakuan/*treatment*. Kedua jenis uji yang digunakan yaitu uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas merupakan bentuk uji untuk mengetahui normal atau tidaknya data. Sedangkan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kesamaan beberapa populasi data.⁸⁴ Dalam penelitian ini, kedua uji tersebut akan dilakukan menggunakan bantuan *software* “*IBM SPSS Statistic 28.0*”.

Setelah data diketahui bersifat homogen, peneliti akan melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test* untuk menguji *mean* dari dua kategori variabel independen⁸⁵ antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan/*treatment*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸⁴ Sikit Magafira, “*STUDI EKSPERIMEN PENGEMBANGAN GREEN BEHAVIOUR MELALUI LITERACRAFT TERHADAP PEMBENTUKAN SIKAP PEDULI LINGKUNGAN HIDUP PESERTA DIDIK DI MI NU BANAT KUDUS*” (Kudus : STAIN Kudus, 2017) hlm 58-59

⁸⁵ Agustinus Supratiknya, “*Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*”, (Depok: Penerbit USD, 2015), hlm 120

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Profil Industri

Penelitian ini dilakukan disalah satu industry konveksi kerudung di kota Gresik, yang mana industry tersebut tidak memiliki *brand* atau nama insutri tetap yang digunakan. Industry ini berdiri sejak sekitar tahun 2012 silam yang didirikan oleh ibu Husnul yang merupakan ibu dari 3 (tiga) anak. Industry ini semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Namun ibu Husnul memang memutuskan tidak membuat *brand* atau nama untuk industrinya, sehingga penjualan *online* yang dilakukan hanya melalui akun pribadi *e-commerce* ibu Husnul dengan tanpa merk dagang. Selain itu industri konveksi tersebut juga bertempat di rumah tempat tinggal ibu Husnul yang beralamat lengkap di Jl. Sidodadi Rt.06/Rw.03 Desa Banyuwangi, Gresik.

Sejak 2012 hingga 2022 kini terhitung ibu Husnul telah mempekerjakan 5 (lima) pegawai yang 2 (dua) diantaranya adalah anak ibu Husnul sendiri. Pegawai tersebut terdiri dari 3 (tiga) karyawan produksi, dan 1 karyawan bagian admin penjualan dan 1 karyawan gudang dan pengiriman. Selain mengandalkan karyawan, ibu Husnul juga ikut andil baik dalam proses produksi, belanja bahan perlengkapan dan terkadang pada

pengiriman juga. Jumlah karyawan yang cukup terbatas ini membuat para karyawan terkadang kalang-kabut.

2. Daftar responden penelitian

Banyaknya responden penelitian yang bertempat di industri konveksi kerudung ini berjumlah 7 responden yang diambil dari populasi sekaligus sampel. Data dari 8 karyawan tersebut akan disajikan dalam daftar tabel di berikut :

Nama	Usia	Keterangan
BAT	25 thn	Karyawan Produksi
ADW	22 thn	Karyawan Produksi
SR	20 thn	Karyawan Produksi
ARS	23 thn	Karyawan Admin Penjualan
LPS	21 thn	Karyawan Gudang & Pengiriman

3. *Pretest* dan *posttest*

Peneliti menggunakan system *Pretest* dan *Posttest* untuk pengambilan data sebelum dan sesudah karyawan diberikan *treatment* dengan tujuan mengukur tingkat stress kerja karyawan di Gresik dan pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an. Analisis *Pretest* dan *Posttest* menggunakan angket yang diadaptasi dari *DASS-42* dengan skala-skala yang dibutuhkan (stress) dan dengan menggunakan Skala penghitungan yang sudah ada dalam angket tersebut. Dengan 4 tingkatan, yaitu 0 sama dengan tidak ada atau tidak pernah, 1 untuk sesuai namun kadang-kadang, 2 untuk sering, dan yang terakhir 3 untuk sangat sesuai atau hampir setiap saat.

B. Penyajian Data

Dalam masalah ini, peneliti dapat mendeskripsikan proses pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* menggunakan terapi murottal Al-Qur'an. Adapun beberapa tahapan yang diberikan pada konseli, diantaranya:

1. Identifikasi

Identifikasi masalah ini berkaitan dengan gejala-gejala apa sajakah yang sering muncul pada diri konseli. Sehingga peneliti menggali lebih dalam informasi tentang konseli. Informasi tersebut didapatkan dari hasil observasi dan penyebaran angket/kuesioner. Dari hasil observasi dan penyebaran angket tersebut peneliti melihat

bahwa beberapa karyawan di industry konveksi tersebut yang menunjukkan gejala dan indicator-indikator stress kerja. Seperti yang sering ditemui peneliti pada saat jam istirahat atau pulang kerja, tidak jarang para karyawan mengeluhkan bosan dengan pekerjaannya yang berat, malas untuk pergi bekerja di keesokan harinya, bahkan terdapat beberapa karyawan yang mengeluhkan ingin *resign* dan mencari pekerjaan lain yang lebih santai.

2. Diagnosis

Setelah peneliti mengamati dan menyebarkan angket pada karyawan, diketahui bahwa stress kerja yang dialami oleh para karyawan di industry konveksi tersebut disebabkan oleh beberapa factor internal dan juga eksternal, diantaranya yaitu :

a) Terlalu banyak berpikir (*Overthinking*)

Beberapa karyawan terlalu mengambil pusing terkait beban-beban pekerjaan yang ada bahkan sebelum mengerjakannya. Hal tersebut dipengaruhi oleh pola pikir (kognitif) individu yang buruk, dimana hal ini juga dapat berpengaruh buruk pada seseorang tersebut. Seperti halnya seseorang tersebut menjadi ter-sugesti dengan pikiran buruk yang dimilikinya.

b) Beban tugas yang berat

Dalam kegiatan apapun, faktanya akan selalu ada fase perkembangan. Begitu juga perusahaan dan pekerjaan, yang mana dalam perkembangan tersebut tidak menutup kemungkinan akan membawa beban yang ikut berkembang pula. Hal ini yang seringkali dipermasalahkan oleh para karyawan, termasuk karyawan di industri konveksi yang diteliti oleh peneliti. Karenanya beban yang semakin berat dengan kemampuan sumber daya manusia yang belum dipersiapkan atau belum siap dapat membawa efek yang negative baik bagi perusahaan atau karyawan tersebut.

c) Kesulitan beradaptasi

Diketahui bahwa beberapa karyawan juga belum bisa membiasakan diri atau beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan. Bahwasannya setiap pekerjaan itu memiliki masa naik-turun atau ramai-sepi (kesibukannya). Namun kenyataan yang ada para karyawan seringkali merasa kaget dengan perubahan lingkungan pekerjaan tersebut yang membuat para karyawan menjadi kesulitan beradaptasi.

3. Prognosis

Berdasarkan hasil diagnosis diatas. Maka peneliti menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli, yaitu penerapan Teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman untuk mengatasi stress kerja para karyawan di industri konveksi milik ibu Husnul. Melalui *treatment* tersebut, peneliti berharap kedepannya akan membawa manfaat bagi para karyawan tersebut untuk dapat mengatasi kondisi serupa dengan menghadapi *stressor-stressor* yang mungkin akan terjadi kedepannya.

Pertimbangan ini diambil oleh peneliti karena dengan terapi murottal yang nantinya akan diberikan, dapat mengalihkan perhatian karyawan dan memusatkan pada hal-hal yang positif. Selain itu dengan pilihan ayat yang diberikan diharapkan dapat mengubah cara pandang dan berpikir karyawan.

4. Treatment

Selanjutnya peneliti akan merealisasikan *treatment* yang telah direncanakan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan proses konseling dalam menurunkan tingkat stress kerja pada karyawan industry konveksi. Proses pelaksanaan *treatment* dilakukan sebanyak 5 kali (sesi). Berikut rangkaian proses treatment yang dilakukan oleh peneliti:

a) Sabtu, 29 Oktober 2022

Pada tahap awal pertemuan ini peneliti membuka forum dengan mengucapkan sapaan dan mengajak para karyawan untuk mengawali dengan membaca “*basmalah*”. Kemudian peneliti kembali mengenalkan diri meskipun sebelumnya peneliti sudah sempat mengenalkan diri di awal kedatangan peneliti di rumah ibu Husnul. Karena sebelumnya peneliti telah mengenal keluarga ibu Husnul secara personal dan sudah sering menginap serta berinteraksi dengan para karyawan ibu Husnul. Dengan itu proses ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai harapan peneliti.

Setelah melakukan perkenalan dengan para karyawan, peneliti memaparkan secara singkat tujuan peneliti dan membuat kontrak pertemuan, serta menentukan *goals* dari *treatment* dengan para karyawan yang juga telah disepakati oleh ibu Husnul sebagai pemilik industry konveksi tersebut. Selanjutnya masuk pada materi terkait stress kerja yang dipaparkan secara singkat dan menggunakan bahasa peneliti, materi tersebut tentunya diambil oleh peneliti dari beberapa sumber tertulis.

b) Sabtu, 5 November 2022

Pada pertemuan kedua juga sama, peneliti mengawali forum dengan sapaan dan

membaca “*basmalah*”. Kemudian setelah memberikan pemaparan singkat, peneliti meminta para karyawan untuk mengambil *wudhu* dan mengatur posisi nyaman. Karena peneliti akan memutarakan murottal QS. Ar-Rahman dan mengajak para karyawan membaca secara bersamaan. Dan setelah itu barulah peneliti membagikan angket *pretest* pada seluruh karyawan dan meminta para karyawan untuk mengisi angket tersebut dengan kondisi riil karyawan.

c) Sabtu, 19 November 2022

Pada pertemuan ketiga, masih sama dengan pertemuan sebelumnya dimana peneliti memulai dengan sapaan dan bacaan “*basmalah*”. Setelah peneliti membagikan angket *pretest* pada pertemuan sebelumnya, pada pertemuan kedua ini peneliti mulai menggali lebih dalam terkait informasi permasalahan yang dihadapi responden yang dilakukan dengan menanyakan hasil angket yang telah diisi oleh para karyawan. setelah itu peneliti memberikan lembaran/form *thought record*.

Melalui form tersebut peneliti meminta karyawan untuk menuliskan pikiran-pikiran negative dan beberapa kejadian yang mengusik karyawan. Setelah menuliskan hal-hal negative tersebut, peneliti mengajak para karyawan

untuk berdiskusi apakah hal tersebut seharusnya dipikirkan? Jika tidak, maka konseli diarahkan mencari sudut pandang positif dari kejadian tersebut yang kemudian dituliskan juga di form *though record*. Selain mengarahkan para karyawan untuk mengisi *though record* secara mandiri, peneliti juga berusaha memberikan *feedback* positif dari apa-apa yang disampaikan oleh para karyawan dan memberikan motivasi untuk para karyawan agar tetap melaksanakan seluruh proses *treatment* dengan sungguh-sungguh tanpa terkecuali.

d) Sabtu, 26 November 2022

Pada pertemuan ke empat, masih sama dengan pertemuan sebelumnya dimana peneliti memulai dengan sapaan dan bacaan "*basmlah*". Pada pertemuan ketiga ini peneliti mulai focus pada proses modifikasi pikiran negative para karyawan yang sebelumnya telah disalurkan melalui form *Thought record*. Namun yang menjadi perbedaan adalah peneliti mulai memasukkan potongan ayat QS. Ar-Rahman kedalam proses *treatment*. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam pertemuan ke empat ini, antara lain :

- 1) Pengenalan dan pelatihan penguatan positif dengan mengajak para karyawan mendengarkan murottal Qs. Ar-Rahman lagi. Namun peneliti meminta pada saat ayat “فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ” dibacakan, karyawan diminta untuk meresapi arti dan makna dari ayat tersebut.
- 2) Peneliti akan memberikan contoh peralihan pikiran berdasarkan cuplikan ayat diatas, seperti “Terima kasih ya Allah atas nikmat pekerjaan ini” atau “Terimakasih ya Allah, saya hanya Lelah bekerja dan bukan Lelah dalam mencari kerja” dan lain sebagainya.
- 3) Setelah memberikan pengenalan dan contoh, peneliti meminta para karyawan untuk melakukan latihan peralihan pikiran tersebut secara mandiri selama 5 menit dengan memejamkan mata.

Apabila klien sudah mengerti cara kerja dari *Cognitive Restructuring* melalui terapi murottal Qs. Ar-Rahman tersebut, peneliti memberikan tugas rumah kepada karyawan yang akan dilakukan selama dua minggu, berikut rincian tugas rumah yang diberikan :

- 1) Karyawan mendengarkan murottal QS. Ar-Rahman secara full atau membaca ayat “فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ” yang dijadikan dzikir (100x, dsb.) secara mandiri Ketika menghadapi stressor yang muncul terkait pekerjaannya.
 - 2) Ketika sedang mendengarkan murottal atau membaca QS. Ar-Rahman dan bertepatan pada ayat “فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ” hendaknya karyawan melakukan *self talk* positif sebagai bentuk rasa syukur an peralihan pikiran negative.
- e) Sabtu, 17 Desember 2022

Pada pertemuan terakhir ini, setelah tidak bertemu selama dua minggu. Peneliti Kembali menyapa para karyawan dan seperti biasa, peneliti mengajak para karyawan untuk memulai pertemuan dengan membaca “*basmalah*”. Selanjutnya peneliti akan mengevaluasi tugas rumah dan menindak lanjut dengan meminta para karyawan mengumpulkan form *thought record* dan menanyakan perubahan apa yang dirasakan responden setelah menerapkan *treatment* yang diberikan oleh peneliti. Sebagai penutup forum, peneliti membagikan angket *posttest*.

5. *Follow Up*

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari rentetan proses konseling yang telah direncanakan, dimana peneliti mengamati secara mandiri karena peneliti masih sering menginap dirumah ibu Husnul dan juga dengan bantuan pengamatan ibu Husnul. Pengamatan ini dilakukan selama 2 kali (18-19 Desember 2022 dan 23-24 Desember 2022). Dari hasil pengamatan tersebut dapat dilihat bahwa hasil yang nampak adalah hampir seluruh karyawan ibu Husnul telah mampu mengamalkan terapi yang diberikan secara mandiri dan munculnya sikap yang lebih positif dalam menjalani pekerjaannya. Dengan kata lain *goals* yang ditentukan pada awal proses *treatment* telah tercapai dan konseling ini dapat dikatakan berhasil. Maka peneliti mengakhiri konseling dan saling berpamitan dengan konseli.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis akan dilakukan setelah mengetahui normal tidaknya distribusi data yang diperoleh. Namun sebelum melakukan uji normalitas dan hipotesis, peneliti akan terlebih dahulu memaparkan hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari para karyawan (responden).

Nama	Pretest		Posttest	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
BAT	23	Sedang	20	Sedang
ADW	15	Ringan	12	Ringan
SR	21	Sedang	19	Sedang
ARS	21	Sedang	9	Normal
LPS	16	Ringan	13	Ringan

1. Uji Normalitas

Setelah diketahui hasil data diatas, akan dilakukan uji normalitas dengan tujuan untuk mengetahui sebaran data tersebut normal atau tidak. Uji normalitas tersebut dilakukan dengan bantuan aplikasi olah data dengan menggunakan rumus *Kolmogrov Smirnov*. Berikut hasil uji tersebut :

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value	
N		5	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14,6000000	
	Std. Deviation	2,46217284	
Most Extreme Differences	Absolute	,297	
	Positive	,220	
	Negative	-,297	
Test Statistic		,297	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.172	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,172	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,162
		Upper Bound	,181

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan output diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Asymp.Sig (2-Tailed)* adalah sebesar 0,172 dan $0,172 > 0,05$ yang mana dalam ketentuan uji normalitas adalah :

a) Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ artinya data tidak terdistribusi secara normal sehingga tidak bisa dilanjutkan pada tahap berikutnya.

b) Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ artinya data terdistribusi secara normal dan bisa dilanjutkan pada tahap berikutnya.

Maka sesuai dengan ketentuan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa data yang diperoleh berupa data pretest dan posttest tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Dari hasil uji normalitas diatas, setelah data dinyatakan berdistribusi normal. Maka peneliti selanjutnya akan melakukan uji hipotesis untuk mengetahui kebenaran hipotesis yang sebelumnya telah ditentukan, yaitu :

- a) H_0 : Terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap tingkat stress kerja karyawan setelah dilakukannya penelitian dan terapi.
- b) H_a : Terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman tidak berpengaruh terhadap tingkat stress kerja karyawan setelah dilakukannya penelitian dan terapi.

Uji Paired Sample T-Test dipilih untuk menguji hipotesis diatas. Uji tersebut dapat membandingkan dua mean dari output dua kategori variable sebelum dan setelah pemberian treatment yang tentunya dengan data berdistribusi normal. Berikut output yang didapatkan :

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	hasil pre - hasil post	4,600	4,159	1,860	-,564	9,764	2,473	4	,034	,069

Sebelum menentukan kesimpulan, dalam uji hipotesis yang berdasarkan perbandingan nilai signifikansi terdapat pedoman yang berlaku, yaitu:

- a) Jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05 artinya H_a diterima dan H_0 ditolak.

- b) Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_a ditolak.

Maka berdasarkan hasil output dan pedoman diatas. Dapat dilihat bahwa nilai Sig (2-tailed) adalah sebesar 0,069 dan $0,069 > 0,05$ atau H_0 diterima dan H_a ditolak.

Sedangkan terdapat pedoman lain yang berlaku pada pengujian hipotesis berdasarkan t_{hitung} dan t_{tabel} , yaitu:

- a) Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak.
b) Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ artinya H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan tabel output "Paired Samples Test" di atas, diketahui t_{hitung} bernilai yaitu 2,473. Selanjutnya adalah tahap mencari nilai t_{tabel} , dimana t_{tabel} dicari berdasarkan nilai df (*degree of freedom* atau derajat kebebasan) dan nilai signifikansi ($\alpha/2$). Dari output di atas diketahui nilai df adalah sebesar 4 dan nilai $(0,069/2) = 0,0345$. Kedua nilai tersebut akan digunakan dalam patokan dalam pencarian nilai t_{tabel} berdasarkan table distribusi berikut :⁸⁶

⁸⁶ [t-tabel-pdf.pdf \(rumusrumus.com\)](http://t-tabel-pdf.pdf(rumusrumus.com)) diakses pada 25 Desember 2022

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 - 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.66674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30285	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.1185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

S U R A B A Y A

Dari table diatas dapat diketahui bahwa nilai t_{tabel} adalah sebesar 2,77645. Maka $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}} = 2,473 < 2,77645$ yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dari kedua pedoman yang digunakan menyatakan hal yang sama bahwa terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress kerja karyawan setelah dilakukannya penelitian dan terapi.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoretis

Berdasarkan hasil penggalian data, stress kerja yang dialami oleh karyawan berupa perasaan gelisah terkait pekerjaannya yang membuat konseli menginginkan *resign* dari pekerjaannya. Karyawan juga merasakan ketegangan dan emosi yang tidak stabil, sehingga mempengaruhi kinerja dan Kesehatan karyawan tersebut. Adapun factor yang melatar belakangi adalah adanya perbedaan kesempatan dalam memperoleh penghargaan (bonus, promosi, pujian, dll), beban pekerjaan, kurangnya dukungan, kontrol personal, dan daya tahan psikologis individu.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Panji, bahwa faktor-faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi beberapa factor yaitu perubahan lingkungan sosial dan

perubahan dalam diri individu itu sendiri.⁸⁷ Sedangkan Luthan menyebutkan secara rinci terkait beberapa faktor yang menyebabkan stress, antara lain:

- 5) Stressor ekstraorganisasi.
Mencakup perubahan sosial, teknologi, keluarga, relokasi kerja, kondisi ekonomi, ras dan kelas, perbedaan persepsi serta perbedaan kesempatan bagi pegawai atas penghargaan atau promosi.
- 6) Stressor organisasi
Mencakup kebijakan administratif, kondisi kerja, tanggung jawab tanpa otoritas, ketidakmampuan menyuarakan keluhan, serta penghargaan yang tidak memadai.
- 7) Stressor kelompok
Mencakup kurangnya kekompakan dan kurangnya dukungan sosial.
- 8) Stressor individu.
Mencakup kepribadian individu, persepsi kontrol personal, daya tahan psikologis, serta tingkat konflik intra individu seperti frustrasi.

Sedangkan dari uji analisis data menggunakan uji t-sampel berpasangan, dijelaskan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, Al-Qur'an surah Ar-Rahman

⁸⁷ Panji Anoraga, "Psikologi Kerja" cet. 6 (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2014) hlm. 109

berpengaruh terhadap tingkat stress kerja karyawan setelah dilakukannya penelitian dan terapi. Dan berdasarkan hasil observasi lanjutan pada tahap *follow up*, terdapat salah satu karyawan (ARS) yang telah mampu mengamalkan terapi yang diberikan. Bahkan dijadikan sebagai dzikir rutin. Ketika terdapat salah satu karyawan yang masih mengeluh, karyawan yang lainnya biasanya akan membuat gurauan “*أَيُّ قِبَائِيءَ إِلَّا أَيْ*” untuk keseluruhan perubahan yang diamati oleh peneliti adalah kebiasaan mengeluh para karyawan telah berkurang daripada saat pertama kali peneliti datang.

2. Perspektif Keislaman

Berdasarkan ayat dan hadits yang sebelumnya telah dibahas dalam penelitian ini. Maka melalui proses uji analisis data, peneliti menyatakan bahwasannya Al-Qur'an sebagai obat ialah benar adanya. Karena perubahan yang dialami oleh para karyawan bersifat signifikan, dengan catatan semakin rutin/*istiqomah* para karyawan mempraktekkan terapi yang diberikan oleh peneliti. Maka hasil yang didapat juga semakin besar. Seperti halnya karyawan ARS yang mampu menjadikan “*قِبَائِيءَ إِلَّا أَيْ رَبُّكُمْ*” sebagai dzikir harian yang membuat tingkat stress kernyanya menurun drastic dari tingkatan sedang (21) ke normal (9). Namun stress kerja yang dialami karyawan lain juga menurun secara signifikan.

BAB V

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian dan menganalisis hasil yang didapatkan. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat stress kerja karyawan industry konveksi kerudung bu Husnul rata-rata menurun. Data yang diperoleh dari pemberian *pretest* adalah 2 ringan dan 6 lainnya berada di tingkatan sedang. Sedangkan data yang diperoleh dari *posttest* adalah 1 normal, 4 ringan, dan 3 lainnya di tingkat sedang. Serta hasil uji yang dilakukan juga menyatakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, atau terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress kerja karyawan setelah dilakukannya penelitian dan terap.

B. Saran

Penelitian ini belumlah sempurna, maka dari itu penting untuk memperhatikan beberapa poin dibawah ini:

1. Peneliti berharap dapat menyempurnakan penelitian ini. Agar kedepannya dapat memberi wawasan yang lebih untuk.
2. Pembaca diharapkan akan dapat mengambil manfaat dari hasil penelitian ini. Baik manfaat untuk membantu mengatasi masalah yang serupa yaitu "stress kerja" atau untuk menambah bahan referensi baru untuk melakukan penelitian yang serupa.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang mungkin saja dapat mempengaruhi hasil penelitian, keterbatasan tersebut antara lain :

- a. Hasil penelitian sangat bergantung pada jawaban konseli pada saat mengisi angket/kuesioner penelitian. Selain itu penelitian ini juga mungkin kurang maksimal, mengingat kemampuan peneliti yang belum sempurna.
- b. Penelitian ini mempunyai keterbatasan pada proses *treatment*. Karena berdampingan dengan aktivitas kampus yang lain (PPL) dan juga tempat penelitian yang terhitung lumayan jauh dari tempat tinggal peneliti. Namun untuk meminimalisir keterbatasan ini peneliti melakukan *treatment* pada saat *weekend* (Sabtu) dan hari santai lain yang juga tidak mengganggu pekerjaan karyawan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A. A., Anwar Prabu Mangkunegara, (2009) *“Manajemen Sumber Daya Alam”* (Bandung : Remaja Rosdakarya)
- A. A., Wildani. (2013) *“Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Dinas Kesehatan Kota Depok.”* Skripsi Sarjana (Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan).
- Abubakar, Rifa’I. (2021) *“Pengantar Metodologi Penelitian”* (Yogyakarta : SUKA Press)
- Anoraga, Panji (2014) *“Psikologi Kerja”* (Jakarta : Rineka Cipta, 2014)
- Ardani, Juli. dkk. (2017) *“Analisis Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja pada Staf Rekam Medis di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram”* Jurnal Magesiter Manajemen (JMM) Vol. 6 No. 1 (Mataram)
- Asih, Gusti Yuli. dkk. (2018) *“Stress Kerja”*. (Semarang : Semarang University Press)
- Ayudya, Chilvy Dezy. Dkk. (2022) *“Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Pada Penurunan Tingkat Stres Kerja Guru”* Al MURABBI : Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman Vol. 0 No.1
- Departemen Agama RI, (2010) *“Al-Qur’an dan Tafsirnya”* Jilid. IX (Jakarta: Lentera Abadi)
- Diandi, Meilina Ratna. dkk. (2021) *“Efektivitas Terapi Murottal AL-Qur’an Terhadap Stress Mencit (Mus Musculus)”* Jurnal Islamic Pharm. Vol. 06 No.01 (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim)
- Fatika, Alma. (2020) *“Konseling Individual Dengan Terapi Murottal Untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan (Studi di PT Radian Nusantara, Kota*

- Cilegon*)” (Banten : UIN Sultan Maulana Hasanuddin)
- [Hadits Tirmidzi No. 3213 | Diantara surat Arrahman](#) diakses pada 17 November 2022
- Hakim, Hasnani. (2018) “*EFEKTIVITAS MURROTAL AL QUR’AN TERHADAP RESPON FISIOLOGIS, KECEMASAN PRE OPERASI DAN GELOMBANG OTAK*” Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta. Vol. 5 No.3 (Yogyakarta)
- Haleem, Muhammad Abdul. (2002) “*Memahami Al-Qur'an Pendekatan Gaya Dan Tema*”, (Bandung: Marja')
- Hanifa, Runia. dkk. “*COGNITIVE RESTRUCTURING DAN DEEP BREATHING UNTUK PENGENDALIAN KECEMASAN PADA PENDERITA FOBIA SOSIAL*” *Social Work Journal*. Vol.6 No.2
- Hariono, Brilianty Resta Pratiwi (2019) “*HUBUNGAN ANTARA BREAKFAST BEHAVIOUR TERHADAP NILAI ATENSI SISWA KELAS VIII SMPN 18MALANG*” (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang)
- Hornby, A.S. (1995) “*Oxford Advanced Learner's Dictionary*”. (New York : Oxford University Press)
- Husain, Waqar dan Amir Hulzar, (2020) “*Translation, adaptation and validation of Depression, Anxiety and Stress Scale in Urdu*” *Insights Depress Anxiety*. 2020; 4: 001-004
- JpnMuslim, “*Tafsir Ibnu Katsir Lengkap pdf*” [Tafsir Ibnu Katsir Lengkap pdf : JpnMuslim : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)

- Khalid, Abu (2002) *“Kamus Arab Al-Huda Arab-Indonesia Disertai Cara Membacanya”*, (Surabaya: Fajar Mulya)
- Loviband, (1995) *“Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS-42)”*
- Magafira, Sikit (2017) *“STUDI EKSPERIMEN PENGEMBANGAN GREEN BEHAVIOUR MELALUI LITERACRAFT TERHADAP PEMBENTUKAN SIKAP PEDULI LINGKUNGAN HIDUP PESERTA DIDIK DI MI NU BANAT KUDUS”* (Kudus : STAIN Kudus)
- Maisury, (2021) *“GAMBARAN TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH AMPANA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19”* (Makassar : Universitas Hasanuddin)
- Mamlukah, dkk. (2022) *“Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus : PT. Arteria Daya Mulia (ARIDA) Cirebon”* Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: *Health Sciences Journal*. Vol. 13 No. 01
- Marks, Isaac (tt) *“Common Language for Psychotherapy Producers”* (Germany : Books on Demand)
- Matondang, Zulkifli (2009) *“Validitas dan Reliabilitas Suatu instrumen Penelitian”* JURNAL TABULARASA PPS UNIMED Vol.6 No.1
- Muhammad, *“Sunan Ibn Majah”* no. 3942 (Beirut : Dar Al-Fikr)
- Nababan, Silfana Indri Monika. (2021) *“PENGARUH STRES KERJA DAN KONFLIK KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI KANTOR BADAN*

- PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH KABUPATEN KARO*” (Sumatera Utara : Universitas Quality Berastagi)
- Narbuko, Cholid. dkk. (1997) “Metodologi Penelitian” (Jakarta: Bumi Aksara)
- Nirwana, (2014) “*PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR’AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS DI RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR*” (Makassar : UIN Alauddin Makassar)
- Noviandari, Harwanti. dkk. (2016) “*TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY BELAJAR SISWA*” Jurnal Psikologi, Vol. 3, No. 2
- Prabu, Anwar (1993) “*Manajemen Sumber Daya Manusia*” (Jakarta)
- Rahmalia, Indah Dewanti. (2020) “*Efektivitas Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur’an Surat Ar-Rahman Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Informal Caregiver Skizofrenia*” Tesis (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta)
- Rahmawati, Weni Kurnia Rahmawati. (2016) “*Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa*” Jurnal Konseling Indonesia Vol. 3 No. 1
- Rahmawati, Weni Kurnia. (2016) “*Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa*” Jurnal Konseling Indonesia Vol. 3 No. 1

- Remolda, P. (2009) “Pengaruh Al-qur'an terhadap Fisiologi dan Psikologi Manusia (Online)”. [http://www.medicalzone.org/index.php?option=com_content &view=article&id=130:pengaruh-al-quran-terhadap-fisiologi-dan-psikologi-manusia&catid=10:penelitian-ilmiah](http://www.medicalzone.org/index.php?option=com_content&view=article&id=130:pengaruh-al-quran-terhadap-fisiologi-dan-psikologi-manusia&catid=10:penelitian-ilmiah)
- Rofiq, Arif Ainur. (2017) “*Teori dan Praktik Konseling*” (Surabaya : Raziev Jaya)
- S.P, Hasibuan Malayu (2009) “*Manajemen: Dasar, Pengertian, dan Masalah*”. (Jakarta: Bumi Aksara)
- Sandjaja, (2006) “*Panduan Penelitian*” (Jakarta : Prestasi Pustaka)
- Sham, Fariza Md (2016) “*Elemen Psikologi Islam dalam Silibus Psikologi Moden: Satu Alternatif*” GJAT Vol.6 Issue 1 (Universiti Kebangsaan Malaysia)
- Shana, Yana. (2019) “*Studi Deskriptif Terapi Audio Murottal Al-Quran Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Tunagrahita Di SLB C Kemala Bhayangkari 2 Gresik*” (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel)
- Shihab, M. Quraish (1997) “*Tafsir al-Qur'an al-Karim*”, (Bandung: Pustaka Hidayah)
- Shihab, M. Quraish (2002) “*Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*” Vol.13, (Jakarta: Lentera hati)
- Shihab, M. Quraish (2012) “*Al-Lubab Makna : Pelajaran dari Surah-Surah Al-Qur'an*”, (Tangerang: Lentera Hati)
- Sodikin, Arip (2015) “*Konsep Motivasi dalam Al-Qur'an Surah Yusuf Ayat 87 dan Surah Ali-Umran Ayat 139 Serta Relevansinya dengan Bimbingan dan*

- Konseling Islam*” SKRIPSI (Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga)
- Sugiyono, (2017) *“Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”* Cet - 26 (Bandung : Alfabeta)
- Sukirni, Agus. (tt) *“Keterampilan dan Teknik Konseling”*, (Serang, A-Empat)
- Supratiknya, Agustinus (2015) *“Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi”*, (Depok: Penerbit USD)
- Surnurin, (2004) *“Ilmu Jiwa Agama”*(Jakarta: Raja Grafindo)
- Suroso, Berliana (2021) *“PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR’AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT (IGD) DI RSUD LANTO DG. PASEWANG KABUPATEN JENEPONTO”* SKRIPSI (Makassar : UIN ALauddin Makassar)
- Tama, Ishardita Pambudi & Dewi Hardiningtyas, (2017) *“Psikologi Industri: Dalam Perspektif Sistem Industri”* (Malang: UB Press)
- [TERAPI MUROTTAL \(AL-QUR’AN\) MAMPU MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN SESEORANG - penalaran-unm.org](#) diakses pada 11 September 2022, pukul 20:47
- [t-tabel-pdf.pdf \(rumusrumus.com\)](#) diakses pada 25 Desember 2022
- Twistiandayani, Retno (2021) *“TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN SURAT AL FATIHAH DAN SURAT AR RAHMAN TERHADAP STRES KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN CKD V YANG MENJALANI*

- HEMODIALISIS” Journals of Ners Community*
(Gresik : Universitas Gresik)
- Twistiandayani, Retno. Dkk (2021) “*Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Surat Al Fatihah Dan Surat Ar Rahman Terhadap Stres Kecemasan Dan Depresi Pada Pasien Ckd V Yang Menjalani Hemodialisis” Journal of Ners Community* Vol.12 No.1 (Gresik : Universitas Gresik)
- W, Ahsin. (2008) “*Kamus Ilmu Al-Qur’an*”, (Jakarta: Amzah)
- W, Gulo. (2002) “*Metodologi Penelitian*”, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia)
- Wulandari, (2008) “*Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa*” (Surabaya)
- Y, Setiyana, V. (2013) “*Forgiveness dan stres kerja terhadap perawat*”. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)* , Vol. 01 No. 02
- Yan, H. & S. Xie. (2016) “*How Does Auditors Work Stress Affect Audit Quality? Empirical Evidence from the Chinese Stock Market* ” *China Journal of Accounting Research* Vol.9 No. 4
- Yunus, Muhammad. dkk. (2020) “*RAHASIA PENGULANGAN (REPITISI) AYAT DALAM SURAH AR-RAHMAN (Kajian Kitab Tafsir Ruh alma’ani Karya Al-Alusi)” AL-IRFANI Journal of Qur’anic and Tafsir (JQT)* Vol.1 No.2 (Nusa , Tenggara Barat)
- Zawawi, Noor Izzati Mohd. dkk. (2019) “*Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam*” *International Journal of Islamic Thought*. Vol.16